



# การออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ

ผศ.กิตติศักดิ์ นามวิชา

## บทที่ 2

# การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ





# ความหมายของการออกกำลังกาย



หมายถึง การที่ร่างกายได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล ด้วยกิจกรรม ต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา ชนิดต่างๆ ตามความหนักเบาของแต่ละกิจกรรม โดยใช้เวลานานพอ ที่จะทำให้ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อและกระดูก ได้ถูกกระตุ้นให้ทำกิจกรรมมากขึ้น ส่งผลถึงความแข็งแรงทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดีขึ้น



ปัญหาที่พบเมื่อขาดการออกกำลังกาย



1. ปัญหาที่พบในวัยเด็ก จะทำให้ร่างกาย  
เจริญเติบโตไม่สมวัย โครงสร้างของร่างกาย  
โดยเฉพาะกระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ มี  
การพัฒนาช้า ขาดความมั่นคงแข็งแรง

2. ปัญหาที่พบวัยหนุ่มสาว จะทำให้มองดูผอมหรืออ้วนเกินไป มีปัญหาทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว ผิวพรรณขาดความสดชื่นสดใส สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีปัญหาด้านสุขภาพบ่อย

3. ปัญหาที่พบวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ร่างกายเสื่อมโทรม  
อย่างรวดเร็ว เป็นสาเหตุนำไปสู่อาการหรือที่มาของโรค  
ต่างๆ ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ใจสั่น เวียน  
ศีรษะ เป็นลมบ่อย มีอาการของโรคความดันโลหิตสูง





# ประเภทของการออกกำลังกาย



1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (**Aerobic exercise**)
2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (**Anaerobic exercise**)
3. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (**Strength and endurance**)
4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (**Stretching activities**)



# หลักในการออกกำลังกาย



- 1) ค่อยเป็นค่อยไป
- 2) ต้องให้ทุกส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว
- 3) การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอ
- 4) ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย



# ขั้นตอนในการออกกำลังกาย



1. การอบอุ่นร่างกาย (**Warm-up**)
2. ช่วงของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรม (**Workout/Activity**)
3. การผ่อนคลายภายหลังจากออกกำลังกาย (**Cool-Down**)



ประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา



1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น กระฉับกระเฉงว่องไว การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานกันดี
3. รูปร่าง ทรวดทรงดีขึ้น
4. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
5. ช่วยลดความเครียด
6. ทำให้ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือการขับเหงื่อที่ผิวหนัง





7. ช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจาก  
ความเครียด วิตกกังวล
8. พลังทางเพศดีขึ้น เนื่องจากรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อ  
แข็งแรงทนทาน ฯลฯ
9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะ  
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น โรคเบาหวาน  
ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
11. ทำให้สุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค



ข้อปฏิบัติ **10** ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพ



1. การประมาณตน
2. การแต่งกาย
3. เลือกเวลาและดินฟ้าอากาศ
4. สภาพของกระเพาะอาหาร
5. การดื่มน้ำ
6. ความเจ็บป่วย
7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย
8. ด้านจิตใจ
9. ความสม่ำเสมอ
10. การพักผ่อน



การเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมในแต่ละวัย



1. วัยเด็กก่อนเข้าเรียน
2. วัยเริ่มเข้าเรียน (**6-10** ปี)
3. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (**10-14** ปี)
4. วัยหนุ่มสาว (**15-30** ปี)
5. วัยสูงอายุ



# ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย



1. ถ้ำร่างกายอ่อนแอลงในช่วงคราว เช่น ภายหลังท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังกายที่เคยทำอาจจะกลายเป็นหนักเกินไป โดยหากมีอาการต่อไปนี้ควรหยุดการออกกำลังกาย
2. ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
3. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ
4. หลังจากรับประทานอาหารอืดมากมาใหม่ๆ
5. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก